Lección XI
Optimismo: felicidad y curación

"Esto recapacitaré en mi corazón, por lo tanto esperaré.
Por la misericordia de Jehová, no hemos sido consumidos;
Porque nunca decayeron sus misericordias", yo lo alabaré,
"Nuevas son cada mañana..." somos por Dios bendecidos.

Tal vez tu "vaso", hoy está medio vacío o medio lleno,
Tú decides como percibirlo, cómo realmente verlo;
Lo importante es que tu corazón, este rebosante, pleno,
Y respondas con agradecimiento, y desees así mantenerlo.

Si miras a las estrellas, aunque tengas problemas...
Si a pesar de lo malo, sientes el perfume de las flores;
Entonces eres optimista, a pesar de los diarios dilemas...
Eres optimista que se enfrenta, positivo ante los dolores.

Si las circunstancias de la vida diaria, te desesperan,
Si has perdido la perspectiva, y miras al barro fangoso;
Entonces eres negativo, y muchos problemas te esperan,
Has perdido la alegría de disfrutar, del restaurador gozo.

No podemos perder en la vida, la sanadora esperanza,
Nos capacita para ser optimistas, y esperar lo bueno;
Cuando algo fuerte nos afecta, viene la desesperanza,
Y debemos emprender otra ruta, huir de ese veneno.

Tal vez no puedas cambiar, tus circunstancias externas,
Tal vez tu situación económica, no puedas ahora cambiar;
Pero puedes trabajar de seguro, con tus fuerzas internas,
Y tus negativas actitudes, Dios, las puede transformar.

Hoy muchos viven en depresión, en un desespero...
Que trastoca todo su ser, y a todos los que le rodean;
Pierdes el gozo, y lo que antes era para ti placentero,
Y un sentido de inutilidad hace, que muchos, mal te vean.

Pierdes la energía vital, y también el deseo de vivir...
Se perturba tu sueño y libras despierto, mil batallas;
Dejas de comer, te descuidas y es muy triste tu existir,
Te duele la espalda y cabeza, parece que pronto estallas.

Muchos han terminado en el suicidio, tristemente…
El mal ataca a las juventudes, que no parecen estables;
Hay una depresión nerviosa, que viene genéticamente,
Y otra causada por pérdidas, por causas desagradables.

El rey David cayó en depresión, en desesperanza…
Y estuvo llorando por su pecado, por muchos días;
Pero se arrepintió y puso a Jehová por su confianza,
Y fue cambiada su profunda tristeza, por alegrías.

Elías creyó, que se había quedado solo y lo matarían…
Que Jezabel, la perversa esposa de Acab, lo encontraría;
Con voz suave Dios le recordó, que otros profetas existían,
Y adiestró a Eliseo para servir, ya que su obra seguiría.

Podemos estar muy concentrados en las cosas y el trabajo,
En actividades buenas, que son necesarias humanamente;
Pero cuando esas cosas te apartan de Jesús, caemos bajo,
Y perdemos la esperanza, y no crecemos espiritualmente.

A veces gastamos mucho tiempo, corriendo tras el éxito,
Sin pensar primero, en lo que es más importante…
A muchas cosas fútiles, le otorgamos el mayor mérito,
Sin pensar detenidamente, en lo que viene adelante.

Marta la de Betania, es ejemplo vivo de éste detalle,
Ya que trabajaba muy duro, en aquel preciso momento;
Se desesperó, y no teniendo quien le dijera ¡Señora calle!,
Se quejó que María no ayudaba, preparando el alimento.

María había escogido la "mejor parte", sabiamente,
Escogió estar sentada a los pies de Jesús, su Maestro;
Una relación significativa, era algo que llevaba en mente,
El éxito material es secundario, en el trabajo nuestro.

Hay cosas importantes, necesarias y otras son vitales,
Que nos ayudan a obtener éxito, para salir adelante;
En tiempos de agitación y presión, hay que ser espirituales,
Poniendo en primer lugar a Cristo Jesús, y estar vigilante.

El pueblo de Dios debe ser gozoso, entre todas las naciones
Pero puede demostrar como Jesús, en su momento, tristeza;
No siempre estaremos regocijados, en todas las situaciones,
Jesús lloró no por Lázaro, sino por la gente y su flaqueza.

Job en el momento de dolor, se quejó de su enfermedad,
No siempre estuvo de buen ánimo, "siempre gozoso";
Él se aferró firmemente a Dios, en medio de su necesidad,
Se mantuvo en esperanza de salir, del aquel negro pozo.

Es necesario enfocarnos en el Calvario, en la cruenta Cruz,
Para asumir una actitud positiva, de victoriosa vida;
Es imperativo poner la vista, en nuestro Salvador Jesús,
Y esperar confiados en la pronta, y segura segunda venida.

Reírnos de las cosas que son chistosas, es algo efímero,
Y sonreír ante de las cosas que no son chistosas, es bueno;
Entrará más aire a los pulmones, lo cual es placentero,
Será relajante sentir, como entra el refrescante oxigeno.

Aseguran que alivia el dolor, la medicinal sonrisa,
Que la tristeza no deseada, pronto elimina;
Dicen que es mejor, cuando se realiza sin prisa,
Y que hace mayor bien, que la misma aspirina.

Dirás con razón: "Y para ser feliz, tengo que estar riendo?
¿Debo estar en todo tiempo y lugar, con los dientes afuera?
¿Tiene que todo el mundo verme, siempre sonriendo?
¿Debo para ser feliz reírme, hasta que al final me muera?

¿Vivir de puras carcajadas, es estar realmente contento?
¿Será la cura para todo mal, algo milagroso y funcional?
Se puede lograr con una buena actitud, en todo momento,
Y procurando que Cristo sea, nuestro Amigo Personal.

Un corazón alegre, produce al hombre mucho bien,
Un espíritu quebrantado, tiene consecuencias negativas;
Cultivar una relación con Cristo, producirá un parabién,
Si nuestras actitudes son espirituales y además positivas.

Se requiere una actitud de agradecimiento y alabanza,
Para la salud del cuerpo, y la mente del creyente;
Resistirá la persona la tristeza, y recibirá esperanza,
Y es un deber equiparado al de orar, de manera ferviente.

Los que vivirán en el cielo, no proyectarán melancolía,
No serán como plañideras, que lloran a un muerto;
La conducta de los hijos de Dios, estará llena de alegría,
Y más cuando se está acercando, al celestial puerto.

Al postrarnos ante la cruz, se alcanza el lugar más alto,
Cuando miramos a Jesús, nos regocijamos en forma plena;
Del Calvario emana Luz, que cae como desde un salto,
Y hay un completo gozo, que quita toda humana pena.

Con la esperanza de una herencia eterna y futura…
El cristiano fiel se regocija y vive en esperanza;
En tiempos difíciles y aunque la prueba sea dura…
El que tiene fe, lo visualiza cerca, no en lontananza.

Empecemos pues hermanos, a regalar al mundo bondad,
Gestos amables, que hablen de nuestro cristianismo;
Que hagamos mucho bien, demostrando santa piedad…
Y ames al deprimido, próximo, como te amas a ti mismo.

Deprimidos del mundo vengan y amen al Señor y Creador,
Recuerden bien que Dios les ama, sin poner condiciones;
Ponte ahora de rodillas y acéptalo hoy, como Salvador,
Y te sorprenderá la paz, con que llenará tus "habitaciones".

No te confundas, fe y sentimiento son diferentes cosas,
Si te sientes desanimado, esto no es el fin del mundo;
Todavía Dios te ama, y tiene para ti cosas hermosas,
Acércate a Cristo Jesús y ámalo, con amor profundo.

La fe es la "mano" que se agarra de las hermosas promesas,
Es la seguridad de que Dios está, todavía en el comando;
Pronto vendrá en las nubes Jesús, con regias proezas,
Y nos llevará a sus mansiones, a través del cielo, volando.

La esperanza es el divino manantial, que riega el alma,
La espada que atraviesa el desánimo y trae confianza;
Es luz poderosa, que atraviesa las sombras y trae calma…
Y es alimentada por la oración, y produce dulce alabanza.

"La verdadera esperanza nunca estará enferma…
Mientras nuestra fe en Dios, siempre esté sana";
Si tu confianza en Jesús, de alguna manera merma…
Entonces se debilitará, tu existencia cristiana.

El temor es una nube oscura, que nos aprisiona,
Y podemos caer prisioneros, de diferentes temores;
Temor a la enfermedad o por alguien que nos abandona,
A ser mal entendidos, o a situaciones mucho peores.

El amor de Dios por su pueblo, es de verdad, imperecedero,
Y está dispuesto a hacer lo mejor, si se lo permiten;
Si ponemos en prioridad seguirle, por su divino sendero…
Un soplo vivificante, bañará además, a los que lo imiten.

Los pensamientos resultan alentados, al darle expresión,
Por eso hay que enseñarle a los labios, a cantar alabanzas;
Enseñemos a nuestras almas, a agradecer la Expiación…
Los "bien amados" agradecerán, las bienaventuranzas.

Entrégale tus preocupaciones, en oración a Jesucristo,
Da un paso de fe, como Pedro, para caminar sobre el mar;
Confía en Dios, que para ayudarte siempre está listo,
No sigas cargando tus culpas, Él te las puede cargar.

El mundo está lleno de distractores, carnadas del enemigo,
Que pretende entramparte, que caigas en sus redes;
Jesús está dispuesto a rescatarte, es nuestro Amigo,
Quiere llevarte al cielo, y con Cristo, ***todo lo puedes****.*

Hiram Rivera Méndez
5 de junio de 2010
Toa Alta., Puerto Rico